

**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK  
MENGEMBANGKAN BERPIKIR POSITIF PADA KELAS VII SMP  
NEGERI 5 PONTIANAK**

**ARTIKEL PENELITIAN**



**OLEH:  
ASRI SUSILAWATI  
NIM. F1141151006**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2019**

# **LEMBAR PERSETUJUAN**

## **LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGEMBANGKAN BERPIKIR POSITIF PADA KELAS VII SMP NEGERI 5 PONTIANAK**

### **ARTIKEL PENELITIAN**

**ASRI SUSILAWATI**  
**NIM. F1141151006**

**Disetujui,**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Prof. Dr. H. M. Asrori, M. Pd**

**NIP. 196105271985031008**

**Dr. Purwanti, M. Pd**

**NIP. 195702211985032001**

**Mengetahui,**

**Dekan FKIP**

**Ketua Jurusan**

**Dr. H. Martono, M. Pd**

**NIP. 196803161994031014**

**Dr. Fadillah, M. Pd**

**NIP. 195610211985032004**

# LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGEMBANGKAN BERPIKIR POSITIF PADA KELAS VII SMP NEGERI 5 PONTIANAK

Asri Susilawati, Muhammad Asrori, Purwanti

Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Untan Pontianak

Email: asrisusilawati.51297@gmail.com

## Abstract

*Positive thinking is very important because whatever we think will become our actions and whatever our actions, it will become our habits and behavior. If we want to behave well then we must think of things from a good perspective too. It all comes from the mind, if we want to be successful then we must think that we must be successful because this gives rise to our actions, habits and behavior to be successful. The method in this research is descriptive method. Based on the results of data analysis group guidance services to develop positive thinking in class is 61% with medium category and after given services is 95% with high category. From the t-test there are significant differences in positive thinking before and after group guidance services are provided. Suggestions : (1) BK teachers are expected to be able to use positive language, and accept all their heart. (2) for students are expected to be able to use positive language, dare to express opinions, believe in the answers they have, and be able to accept their own strengths. (3) the researcher is expected to be able to use positive language, and more confident his research can be successful.*

**Keywords :** *Group Guidance, Positive Thinking*

## PENDAHULUAN

Salah satu kemampuan manusia yang tidak dimiliki oleh makhluk hidup yang lain adalah kemampuan berpikir. Dari berbagai kemampuan yang ada pada manusia, berpikir merupakan kemampuan yang memegang peranan penting dalam menentukan kualitas hidupnya. Namun demikian tidak setiap orang mampu mengoptimalkan peran kemampuan ini. Salah satu usaha yang mestinya dilakukan agar pikiran bisa berperan secara baik adalah belajar untuk berpikir positif. Berpikir positif sangatlah penting bagi peserta didik dalam melakukan hal apa pun yang akan mempengaruhi berbagai macam aspek kehidupan.

Berpikir positif adalah salah satu sifat yang harus dimiliki oleh setiap individu karena dengan sifat ini banyak hasil baik yang akan diperoleh. Pikiran positif tak akan membuat kita menjadi berhenti karena keterbatasan,

namun pikiran positif justru akan membuat kita mencari kekuatan kita hari demi hari. Berpikir positif menurut Albrecht (1980:70) *“positive thinking is the ability of a person to focus attention on the positive side of a thing and use positive things to form and express thoughts”*. Artinya berpikir positif adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi positif dari suatu hal dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran.

Kemudian menurut Boelen & Bout (2002:100) *“Positive thinking can also be interpreted as a way of thinking that departs from good things, which is able to ignite the spirit to make changes towards a better standard of living”*. Artinya berpikir positif juga dapat diartikan sebagai cara berpikir yang berangkat dari hal-hal baik, yang mampu menyulut semangat untuk melakukan perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik.

Kemudian menurut Musman (2017:114) adalah “suatu cara yang lebih menekankan pada hal-hal yang positif. Baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapinya”. Kemudian menurut Nugroho (2017:46): ketika kita berpikir positif, pikiran itu akan mentransmisikan kekuatan untuk membawa hal-hal positif kedalam hidup kita. Apapun yang dapat kita pikirkan, semuanya bisa menjadi milik kita. Namun, ketika pikiran kita negatif, maka kita akan berhasil mendapatkan sesuatu yang negatif di dalam hidup kita.

Kemudian menurut Elfiky (2014:207) berpendapat bahwa : Berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu Anda memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu Anda bertambah mahir, percaya dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya Anda akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.

Sedangkan menurut pendapat Ubaedy (dalam Purnamasari, 2008:4) “berpikir positif adalah upaya kita untuk mengisi pikiran dengan muatan yang positif yaitu berbagai bentuk pemikiran yang benar (tidak melanggar norma), baik (bagi kita, orang lain, dan lingkungan), dan bermanfaat (menghasilkan sesuatu yang berguna)”. Dari definisi secara umum diatas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif merupakan cara berpikir seseorang yang selalu memandang hal apapun dari segi positifnya, baik itu terhadap diri sendiri, orang lain maupun lingkungan sekitarnya.

Pentingnya berpikir positif ini sejalan menurut pendapat Musman (2017:114) yaitu “Orang yang berpikir positif bukan berarti telah menjamin suatu keberhasilan, namun bila sikap kita positif setidaknya kita berada pada jalan menuju keberhasilan, berhasil atau tidaknya kita ditentukan oleh apa yang kita lakukan sepanjang jalan yang kita lalui.” Begitu juga menurut Nugroho (2017:47) yaitu “Berpikir positif adalah cara yang paling tepat dalam menjalani kehidupan kita. Penderitaan dan persoalan akan dengan gampang kita

lewati jika pikiran kita positif. Dengan kekuatan berpikir positif, kita akan dimudahkan dalam mencapai apa yang kita ingin dan impikan.” Sedangkan menurut Elfiky (2014:205) “anda mungkin tidak dapat mengendalikan keadaan, tapi anda dapat mengendalikan pikiran anda. Pikiran positif menghasilkan perbuatan dan hasil yang positif.”

Melihat dari pendapat diatas, saya juga memiliki pendapat yang sama bahwa berpikir positif itu penting. Berpikir positif itu penting karena apa pun yang kita pikirkan akan menjadi tindakan kita dan apa pun tindakan kita, itu akan menjadi kebiasaan dan perilaku kita. Jika kita ingin berperilaku yang baik maka kita harus berpikir segala sesuatu dari sudut pandang yang baik pula. Semuanya itu berasal dari pikiran, apabila kita ingin menjadi orang yang sukses maka kita harus memikirkan kalau kita pasti sukses karena ini akan menimbulkan tindakan, kebiasaan dan perilaku kita menjadi orang yang sukses.

Begitu pula akibat orang yang tidak dapat berpikir positif maka akan dapat menimbulkan rasa pesimis di dalam diri, selalu merasa was-was dan tidak tenang, menjauhkan kesuksesan dari kehidupan, menimbulkan berbagai macam penyakit, dapat mempercepat proses penuaan, menyebabkan kecemasan, stres dan depresi.

Dampak merupakan akibat, imbas atau pengaruh yang terjadi (baik itu negatif atau positif) dari sebuah tindakan yang dilakukan oleh satu atau sekelompok orang yang melakukan kegiatan tertentu. Dalam berpikir positif juga memiliki dampak negatif dan positif yaitu sebagai berikut : (1) Dampak positif. Berpikir positif mempunyai kelebihan-kelebihan atau manfaat yang positif bagi seseorang menurut Wibawa (2010:32), yaitu “memberikan banyak manfaat dalam menghadapi suatu peristiwa dan dapat menjadi suatu metode yang baik dalam memecahkan permasalahan seperti stres, rasa tidak percaya diri, kesulitan, tantangan dan situasi yang buruk lainnya.”; (2) Dampak negatif. Selama ini kita selalu beranggapan kalau berpikir positif merupakan hal yang bagus. Bahkan penelitian dapat mengatakan kalau berpikiran

positif dapat meningkatkan kebahagiaan. Kita sadar bahwa semua hal yang berlenihan itu tidak baik, begitu juga dengan berpikir positif. Terlalu berpikir positif dapat membawa dampak buruk khususnya pada diri sendiri, berikut penjelasannya: (a) Mudah percaya, Sudah banyak sekali orang-orang yang tertipu karena mudah percaya dengan orang lain. Mudah percaya ini timbul karena kita menganggap lawan interaksi kita adalah orang baik-baik. Modusnya juga beragam. Ada yang memberikan makanan atau minuman yang sudah berisikan obat bius, dan lain sebagainya, (b) Sering dimanfaatkan, Kita terkadang punya niat untuk membantu orang lain yang sedang kesulitan. Niat kita sudah baik karena ingin membantu. Tapi, terkadang ada saja orang-orang yang tidak tau diri dan malah mengambil kesempatan. Kalau kita selalu berpikiran positif, orang yang kita bantu bisa saja memanfaatkan kebaikan kita untuk mendapatkan lebih, (c) Terlalu naif, Naif berarti tidak banyak tingkah laku, lugu (karena masih muda dan kurang pengalaman). Terlalu polos atau lugu dapat membuat kita terkena masalah. Salah satunya adalah kasus penculikan anak kecil yang sedang marak terjadi. Anak kecil yang polos dan lugu tidak akan mengerti bahaya jika diajak bepergian dengan orang asing. Ada juga kasus dimana anak kecil ditawarkan narkoba dalam bentuk permen, (d) Dianggap pencitraan, anggap saja kita sedang menjaga *image* kita dihadapan keluarga besar. Sebisa mungkin kita tidak melakukan kebiasaan buruk seperti mengangkat kaki saat duduk dikursi, mengupil, dan bangun kesiangan. Niat kita menjaga *image* juga agar meninggalkan kesan baik, sekaligus berperilaku sopan. Tapi ada saja yang memandang kita hanya melakukan pencitraan, (e) Meninggalkan kesan sok baik, Berbuat jahat dianggap kejam, berbuat baik malah dianggap sok baik. Kita memang tidak bisa menyenangkan semua orang. Tapi selama kita ikhlas berbuat baik, apapun yang dipikirkan orang setidaknya perbuatan kita sudah membawa berkah.

Namun pada kenyataannya masih banyak sekali orang-orang yang sulit untuk berpikiran yang positif salah satunya seperti

anak sekolah yang selalu menunda-nunda pekerjaan sekolahnya dikarenakan menganggap pekerjaan sekolahnya itu sulit untuk dikerjakan dan terasa berat sekali untuk memulai mengerjakannya. Padahal jika pekerjaan itu langsung segera dikerjakan pasti pekerjaan tersebut tidak akan terasa susah dan berat untuk dijalankan. Tetapi karena dari awal sudah memikirkan bahwa itu sulit makanya akan tetap terasa sulit.

Berpikir positif dapat dikembangkan melalui layanan bimbingan kelompok karena melalui layanan bimbingan kelompok ini seluruh peserta didik dapat memahami pentingnya berpikir positif dan apa akibat yang akan diterima apabila tidak berpikir yang positif serta dengan layanan bimbingan kelompok ini dapat memberikan cara agar peserta didik dapat berpikir yang positif.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti mengangkat judul “layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan berpikir positif pada kelas VII SMP Negeri 5 Pontianak”

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif karena akan memaparkan atau menjelaskan tentang gejala-gejala yang terjadi pada saat penelitian yaitu dinamika kelompok dan kemampuan berpikir positif peserta didik. Sesuai dengan pendapat Sugiono (2005:21) menyatakan bahwa “metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.”

Bentuk penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, dalam konteks bimbingan dan konseling menjadi PTBK. Menurut Asrori (2018:9) penelitian tindakan kelas adalah “suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran di kelas secara lebih berkualitas sehingga siswa dapat memperoleh hasil belajar yang lebih baik.”

Menurut Asrori (2018:62-64) terdapat empat aspek pokok dalam penelitian tindakan

kelas yaitu sebagai berikut: (1) Penyusunan rencana yaitu rencana penelitian tindakan kelas merupakan tindakan yang tersusun dan harus memiliki pandangan jauh ke depan, yakni untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran serta hasil belajar siswa; (2) Tindakan, Pengertian tindakan dalam penelitian tindakan kelas adalah tindakan guru sebagai peneliti yang dilakukan secara sadar dan terkendali dan yang merupakan variasi praktik yang cermat dan bjiaksana. Dalam konteks ini, tindakan itu digunakan sebagai kebijakan bagi guru untuk pengembangan tindakan-tindakan berikutnya, yaitu tindakan yang dilakukan guru yang disertai kemauan kuat untuk memperbaiki proses pembelajarannya; (3) Observasi, Observasi atau pengamatan dilakukan oleh guru sebagai peneliti memperoleh gambaran secara cermat tentang tindakan yang sedang dilakukan dan kemudian mendokumentasikan pengaruh atau dampak dari tindakan tersebut; (4) Refleksi, Refleksi adalah mengingat, merenungkan, mencermati, dan menganalisis kembali suatu kegiatan atau tindakan yang telah dilakukan sebagaimana yang telah dicatat dalam observasi. Refleksi dalam penelitian tindakan kelas berusaha memahami proses, masalah, persoalan, dan kendala yang nyata dalam tindakan yang telah dilakukan selama proses pembelajaran.

Subjek dari penelitian ini adalah 10 peserta didik yang memiliki tingkat berpikir positif rendah dengan hasil angket 66.66% kebawah. Alat pengumpul data yang digunakan adalah: (1) angket, angket digunakan untuk mendapatkan data dari responden melalui sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis; (2) observasi, Observasi digunakan untuk mendapatkan data tentang pelaksanaan layanan informasi dan aktivitas peserta didik dalam layanan informasi; (3) wawancara, Wawancara akan digunakan untuk mengetahui kelemahan peneliti dalam membuat perencanaan layanan informasi, pelaksanaan layanan informasi dan aktivitas peserta didik dalam mengikuti layanan informasi.

Materi yang digunakan dalam penelitian ini yakni berpikir positif, cara berpikir positif,

dan melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama dengan judul arti sebuah persahabatan dan terpisahkan oleh takdir.

Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah: (1) untuk menjawab sub masalah 1 untuk melihat keadaan berpikir positif sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik persentase; (2) untuk menjawab sub masalah 2 digunakan teknik analisis data format penilaian perencanaan layanan bimbingan kelompok; (3) untuk menjawab masalah 3 digunakan teknik analisis data format penilaian pelaksanaan layanan bimbingan kelompok; (4) untuk menjawab masalah 4 mengembangkan berpikir positif melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan uji T-Test.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan rumus persentase, format penilaian perencanaan layanan bimbingan kelompok, dan Uji T-Test terdapat perkembangan berpikir positif setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Hasil angket berpikir positif subjek penelitian sebelum diberikan tindakan diperoleh skor aktual 1003 dan skor maksimal ideal 1620 dengan persentase 61% sehingga berada pada kategori “sedang”.

Untuk melihat berpikir positif subjek penelitian sebelum diberikan tindakan secara lebih rinci dapat dilihat sebagai berikut: (1) aspek memiliki nilai-nilai yang luhur mencapai skor actual 233 dari skor ideal 360 yang mencapai 61% dengan kategori “sedang” (2) aspek percaya diri mencapai skor actual 247 dari skor ideal 420 yang mencapai 58% dengan kategori “sedang” (3) aspek optimis mencapai skor actual 111 dari skor ideal 180 yang mencapai 61% dengan kategori “sedang” (4) aspek sabar mencapai skor actual 276 dari skor ideal 450 yang mencapai 61% dengan kategori “sedang” (5) aspek bersyukur mencapai skor actual 146 dari skor ideal 210 yang mencapai 69% dengan kategori “sedang”.

Selanjutnya adapun hasil tahap perencanaan siklus 1 dan 2 yang dianalisis melalui format penilaian RPL dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Perencanaan Layanan Bimbingan Kelompok Siklus 1 dan 2**

Siklus 1				Siklus 2			
Pertemuan 1		Pertemuan 2		Pertemuan 1		Pertemuan 2	
Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
81.4	Baik	85	Sangat Baik	85.6	Sangat Baik	87.6	Sangat Baik

Pada Tabel 1 didapatkan terjadinya peningkatan secara sistematis dari siklus 1 sampai siklus 2 dan didapatkan nilai hasil akhir sebesar 87.6 dengan kategori sangat baik.

Sedangkan hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dianalisis melalui layanan format pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Siklus 1 dan 2**

Siklus 1				Siklus 2			
Pertemuan 1		Pertemuan 2		Pertemuan 1		Pertemuan 2	
Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
83.25	Baik	84.6	Baik	85.6	Sangat Baik	87.8	Sangat Baik

Pada tabel 2 dideskripsikan bahwa untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk siklus 1 dan 2 memiliki peningkatan. Hasil yang diperoleh untuk pertemuan terakhir yakni 87.8 dengan kategori sangat baik.

Hasil observasi berpikir positif subjek penelitian pada saat mengikuti layanan bimbingan kelompok pertemuan terakhir dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Observasi Kepercayaan Diri Pertemuan Terakhir**

No	Aspek Berpikir Positif	Indikator	Jumlah Peserta Didik	
			Ada	Tidak
1	Memiliki Nilai Luhur	Peserta didik menyampaikan pendapat dengan kata-kata yang sopan	8	2
2		Peserta didik berani memberikan saran dengan kata-kata yang sopan	3	7
3		Peserta didik berani bertanya	3	7
4	Percaya Diri	Peserta didik berpartisipasi aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok	8	2
5		Peserta didik berani mengemukakan kesimpulan dari topik yang dibahas	3	7
6	Optimis	Peserta didik dapat memecahkan pertanyaan yang diutarakan	6	4

7		Peserta didik memiliki sikap optimis dalam memberikan solusi	6	4
8	Sabar	Peserta didik mampu menerima perbedaan pendapat	8	2
9		Peserta didik mampu mengontrol emosi saat pendapatnya tidak diterima	8	2
10	Bersyukur	Peserta didik dapat mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok saat memecahkan permasalahannya	8	2
11		Peserta didik dapat memberikan pujian kepada orang lain	8	2

Dari tabel 3 hasil observasi berpikir positif peserta didik menunjukkan bahwa secara keseluruhan aspek tersebut telah dimunculkan oleh peserta didik yang berarti selama mengikuti layanan bimbingan kelompok berpikir positif peserta didik sudah mengalami perubahan lebih baik.

Selanjutnya untuk hasil angket berpikir positif setelah diberikan tindakan diperoleh skor actual 1548 dari skor ideal 1620 dengan persentase 95% termasuk dalam kategori tinggi yang berarti layanan bimbingan kelompok cocok untuk meningkatkan kepercayaan diri. Hasil uji T-Test yang dilakukan didapatkan nilai signifikan sebesar  $000 < 0,05$  yang dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil angket berpikir positif awal sebelum berikan tindakan dan hasil angket berpikir positif akhir setelah diberikan tindakan.

### Pembahasan

Pelaksanaan penelitian dilakukan sebanyak 2 siklus dengan rincian setiap siklus terdapat 2 kali pertemuan. Untuk siklus 1 layanan bimbingan kelompok yang diberikan ialah dengan topik tugas yakni dengan materi berpikir positif dan cara berpikir positif, sedangkan untuk siklus 2 dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan topik tugas dengan teknik sosiodrama, dengan judul arti sebuah persahabatan dan terpisahkan oleh takdir.

Tingkat berpikir positif sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok pada kelas VII SMP Negeri 5 Pontianak berada pada kategori “Sedang” yang berarti bahwa berpikir positif peserta didik masih perlu dikembangkan lagi. Sejalan dengan pendapat Nugroho (2017:47) “Berpikir positif adalah

cara yang paling tepat dalam menjalani kehidupan kita. Penderitaan dan persoalan akan dengan gampang kita lewati jika pikiran kita positif. Dengan kekuatan berpikir positif, kita akan dimudahkan dalam mencapai apa yang kita ingin dan impikan.”

Tahap perencanaan layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan berpikir positif diperoleh nilai “87,6” dengan kategori “sangat baik” yang berarti bahwa perencanaan yang dilakukan sudah lengkap yang mencakupi antara lain kelengkapan dan urutan komponen RPL, aspek perkembangan dan kompetensi, metode dan langkah kegiatan, materi dan penelitian. Sejalan dengan pendapat Asrori (2018:62) “Rencana penelitian tindakan kelas merupakan tindakan yang tersusun dan harus memiliki pandangan jauh ke depan, yakni untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran serta hasil belajar siswa.”

Tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan berpikir positif diperoleh nilai “87,8” dengan kategori “sangat baik” yang berarti bahwa pelaksanaan layanan sudah baik dan sesuai dengan komponen-komponennya yang meliputi sebagai berikut : (1) Pembukaan; (2) Pelaksanaan; (3) Interaksi dan pengelolaan kelompok; (4) Penguasaan materi; (5) Kemampuan verbal dan non verbal; (6) Kemampuan komunikasi; (7) Penggunaan waktu; (8) Menutup. Sejalan dengan pendapat Asrori (2018:62) “Pengertian tindakan dalam penelitian tindakan kelas adalah tindakan guru sebagai peneliti yang dilakukan secara sadar dan terkendali dan yang merupakan variasi praktik yang cermat dan bijaksana.”

Perkembangan berpikir positif setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berada



pada kategori “tinggi” yang berarti bahwa bimbingan kelompok dapat mengembangkan berpikir positif peserta didik. Sejalan dengan pendapat Musman (2017:115-120) berpikir positif memiliki karakteristik sebagai berikut : (1) Memiliki nilai-nilai yang luhur; (2) Percaya diri, menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan; (3) Melihat masalah sebagai tantangan; (4) Terbuka dengan saran dan ide; (5) Membuang pikiran negatif yang terlintas; (6) Tidak suka mendengar rumor; (7) Hidup dengan cita-cita, perjuangan, dan kesabaran; (8) Cara pandang yang jelas; (9) Mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapai; (10) Bersyukur dengan hasil yang didapatkan; (11) Membiasakan diri untuk memberikan sugesti positif; (12) Pandai bergaul dan membantu orang lain; (13) Selalu mencari jalan keluar dari masalah; (14) Belajar dari masalah dan kesulitan. Selanjutnya nilai uji T-Test yang dilakukan didapatkan nilai t-hitung  $26.080 > t\text{-tabel } 2,262$  dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil angket berpikir positif sebelum diberikan tindakan dan hasil angket berpikir positif setelah diberikan tindakan yang berarti bahwa bimbingan kelompok cocok untuk mengembangkan berpikir positif. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Arifin (2011:24) “dengan berpikir positif maka kita akan memiliki kekuatan yang luar biasa. Siapapun bisa melakukan hal-hal yang luar biasa tersebut. Yang kita butuhkan untuk melakukan itu semua adalah terus berpikir positif.”

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa secara umum layanan bimbingan kelompok dapat mengembangkan berpikir positif peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Pontianak dengan gambaran umum berpikir positif sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok adalah 61% dengan kategori sedang dan setelah diberikan layanan adalah 95% dengan kategori tinggi. Dari hasil t-test terdapat perbedaan yang signifikan terhadap berpikir positif sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Adapun kesimpulan secara khusus adalah sebagai berikut : (1) Karakteristik berpikir positif peserta didik sebelum diberikan layanan

bimbingan kelompok adalah : (a) memiliki nilai-nilai yang luhur 61% dengan kategori sedang, (b) percaya diri 58% dengan kategori sedang, (c) optimis 61% dengan kategori sedang, (d) sabar 61% dengan kategori sedang, dan (e) bersyukur 69% dengan kategori sedang; (2) Perencanaan layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan berpikir positif pada kelas VII SMP Negeri 5 Pontianak adalah : (a) pertemuan 1 siklus 1 yaitu 81,4 dengan kategori baik, (b) pertemuan 2 siklus 1 yaitu 85 dengan kategori sangat baik, (c) pertemuan 1 siklus 2 yaitu 85,6 dengan kategori sangat baik, dan (d) pertemuan 2 siklus 2 yaitu 87,6 dengan kategori sangat baik; (3) Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan berpikir positif pada kelas VII SMP Negeri 5 Pontianak adalah : (a) pertemuan 1 siklus 1 yaitu 83,25 dengan kategori baik, (b) pertemuan 2 siklus 1 yaitu 84,6 dengan kategori baik, (c) pertemuan 1 siklus 2 yaitu 85,6 dengan kategori sangat baik, dan (d) pertemuan 2 siklus 2 yaitu 87,8 dengan kategori sangat baik; (4) Perkembangan berpikir positif peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok adalah : (a) memiliki nilai-nilai yang luhur 98% dengan kategori tinggi, (b) percaya diri 91% dengan kategori tinggi, (c) optimis 99% dengan kategori tinggi, (d) sabar 95% dengan kategori tinggi, dan (e) bersyukur 95% dengan kategori tinggi.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, diajukan saran-saran sebagai berikut : (1) Saran bagi guru bimbingan dan konseling : (a) Agar peserta didik memiliki nilai-nilai yang luhur, guru bimbingan dan konseling harus menggunakan kata-kata yang baik, sopan dan positif agar peserta didik dapat memiliki nilai yang luhur, (b) Agar peserta didik dapat percaya diri, guru bimbingan dan konseling harus lebih yakin dengan kemampuan yang dimiliki diri sendiri, (c) Agar peserta didik dapat optimis, guru bimbingan dan konseling harus lebih bersemangat dalam penyampaian materi agar peserta didik mampu menangkap materi, (d) Agar peserta didik dapat sabar, guru bimbingan dan konseling harus berlapang dada apabila ada jawaban dari peserta didik yang tidak tepat, (e) Agar peserta didik dapat bersyukur, guru bimbingan dan konseling harus menerima dengan sepenuh hati apabila ada peserta didik yang merespon pemimpin kelompok; (2) Saran bagi peserta didik : (a)

Untuk dapat memiliki nilai-nilai yang luhur, peserta didik harus menggunakan kata-kata yang baik, sopan dan positif untuk merespon pemimpin kelompok, (b) Untuk dapat percaya diri, peserta didik harus berani mengungkapkan pendapat karena tidak ada yang salah dengan sebuah pendapat, (c) Untuk dapat optimis, peserta didik harus yakin dengan setiap jawaban yang diberikan kepada pemimpin kelompok, (d) Untuk dapat sabar, peserta didik harus menerima perbedaan pendapat dengan anggota kelompok yang lain, (e) Untuk dapat bersyukur, peserta didik harus bisa menerima kelebihan diri; (3) Saran bagi peneliti sebagai pemimpin kelompok : (a) Agar peserta didik memiliki nilai-nilai yang luhur, peneliti harus menggunakan kata-kata yang baik, sopan dan positif selama bimbingan kelompok berlangsung, (b) Agar peserta didik dapat percaya diri, peneliti harus lebih yakin bahwa peneliti bisa berhasil melakukan bimbingan kelompok, (c) Agar peserta didik dapat optimis, peneliti harus bersemangat dan yakin dalam bimbingan kelompoknya supaya bisa berhasil, (d) Agar peserta didik dapat sabar, peneliti harus berlapang dada apabila ada jawaban dari anggota kelompok yang tidak tepat, (e) Agar peserta didik dapat bersyukur, peneliti harus menerima dengan sepenuh hati apabila ada anggota kelompok yang merespon pemimpin kelompok.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Albrecht, K. 1980. *Brain Power : Learn to Improve Your Thinking Skills*. New York : Prentice Hall Inc.
- Arifin, Yanuar. 2011. *100% Bisa Selalu Berpikir Positif*. Jogjakarta : DIVA perss.
- Asrori. 2018. *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Multi Press.
- Boelen, P.A & Bout J.V.D. 2002. *Positive Thinking in Bereavement : is it Related to Depression, Anxiety, or Grief Symptomatology*. Psychological Report. 2002. 91.857-896.
- Elfiky, Ibrahim. 2014. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta : Zaman.
- Musman, Asti. 2017. *The Miracle of Positive Thinking : Terapi Berpikir Positif untuk Hidup yang Lebih Bahagia*. Yogyakarta : Psikologi Corner.
- Nugroho, Daniel. 2017. *Melatih Kekuatan Pikiran dan Daya Ingat Setajam Silet*. Yogyakarta : Araska.
- Purnamasari, Veni. 2008. *Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas XII*. Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Lampung. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/viewFile/10536/7168> (Diakses tanggal 13 Januari 2019)
- Sugiono. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Wibawa, Lutfi. 2010. *Pelatihan Berpikir Positif Bagi Remaja Putus Sekolah*. Yogyakarta : Skripsi Program Studi Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. <https://media.neliti.com> (Diakses tanggal 16 Februari 2019)